

Das Ernährungs- *Fachmagazin*

FOODFORUM

FOOD SPEZIAL

THEMEN-AUSGABE 1 | 2022

VEGGIE FÜR DIE
BASEN-BALANCE

**BASISCH
ABNEHMEN**
.....
Warum sauer
dick macht

- WENIG KCAL
- VEGAN
- VEGGIE
- BALLAST STOFFE
- GUTE FETTE
- LOW CARB
- HIGH PROTEIN
- GLUTEN FREI
- LACTOSE FREI
- ZUCKER FREI

30 PFLANZLICHE
REZEPTE
gegen Stoffwechsel-Stress

Veggie-Detox

**BIO-POWER
GREEN PROTEIN
AUS PFLANZEN**

**KARTOFFEL BIS ZUCCHINI:
BASISCHE SUPER-STARS**

**SÄURE-BASEN-BALANCE:
KRÄUTER, BEEREN, DRINKS**

5,90 € Österreich: 6,30 € • Schweiz: 9,00 sfr • BeNeLux: 6,90 €





Christine Felsinger
CHEFREDAKTEURIN **FOODFORUM**

Lasst uns nicht mehr sauer sein!

„Sauer macht essen.“ Das hat Martin Luther 1523 geschrieben, und der beliebte Reformator tafelte bekanntlich gern. Mit seiner seltsam klingenden Überzeugung, die im Lauf der Jahrhunderte noch von „Sauer macht lustig“ getoppt wurde, meinten die alten Herrschaften wohl die Anregung von Esslust und Appetit durch prickelnd-säuerliche, pikant-scharfe oder fermentierte Speisen. Ganz unrecht hatten sie nicht, denn in bestimmten Teilen unseres Körpers entfaltet Säure durchaus belebende, speziell bei fermentiertem Food sogar sehr gesunde Wirkung.

Dass zu viel Säure allerdings krank statt lustig macht, zeigt die Volkskrankheit der chronischen Übersäuerung – mit Signalen wie Müdigkeit, Kopf- und Muskelschmerzen, Hautproblemen, Infektanfälligkeit, Antriebsarmut, Stimmungsschwankungen. Dem beugen wir mit basenreicher, pflanzenbetonter Ernährung vor und puffern so möglichen Säureüberschuss, der durch Stress, Krankheit oder schlechte Ess-Episoden entsteht. Ziel ist ein Reset der natürlichen Selbstregulation im Sinne einer gesunden Säure-Basen-Balance: Im Fließgleichgewicht pendelt sich der Organismus ins optimale Milieu von sauer über neutral bis basisch ein; wie am Fließband arbeitet unser Stoffwechsel an der Zellregeneration.

Mit gemüse- und basenreichem Essen haben wir also ein Doppel-Ass, das wir im **FOODSPEZIAL**-Ratgeber „Veggie-Detox“ lecker-locker aus dem Ärmel schütteln. Wie leicht es ist, basenreich zu kochen und zu essen, wie gut sich basenbetont mit Lust auf Veggie deckt und welche Vorteile vom Abnehmen bis zum Anti-Aging wir aus Basen-Food schöpfen – einfach lesen und ausprobieren!

redaktion@foodforum-magazin.de



BASEN-FASTEN FÜR DIE WOHLFÜHLFIGUR

Säure-Stress macht dick und schlapp, schadet unserem Flow und Glow. Basen-Food-Expertin Sabine Wacker hilft mit Rezepten und einem Kur-Neustart. SEITE 12 + 92



WUNDERWAFFE BASEN-FOOD

Wieso ist Übersäuerung für die Schulmedizin oft noch Tabuthema? Das wollten wir von Prof. Dr. Jürgen Vormann wissen, der über den Säure-Basen-Haushalt forscht. SEITE 8



VITALER KICK-OFF

Reicht Gemüse oder können wir nachhelfen? Prof. Dr. Michaela Döll über Basen-Ergänzung. SEITE 78

SAVE THE DATE: FOOD-NEWS JETZT LIVE

Von Kau-Therapie bis Darm & Psyche – das bieten unsere neuen Seminare! Auf Seite 20 und auf der Webseite:



WWW.FOODFORUM-AKADEMIE.DE

DER NACHWEIS FÜR FACHWISSEN
FOODFORUM-Autoren konsultieren und zitieren Studien, die wir im Online-Quellenverzeichnis zum Nachschlagen gebündelt haben – siehe QR-Code:



BASEN *Stars* AB SEITE 6



12
VEGGIE
STATT
STRESS
MIT DEM
GEWICHT

**FIGUR IN
BALANCE**



FRUCHTIGE **60** BASEN-BOOSTER



**DETOX
PUR: BASEN-
FASTEN
SEITE 92**



30 KÖSTLICHE REZEPTE FÜR ECHTE BASEN-POWER



Basenstar Blumenkohl*	6
Wunderwaffe Basenfood Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Vormann im Interview	8
Stoffwechsel in Top-Form* Gesund, schlank und ausgeglichen mit basischer Pflanzenpower	12
Ein gutes Bauchgefühl Über den Zusammenhang von Darmgesundheit, Basen und Säuren	22
Basenstar Kartoffel*	26
Schöne und gesunde Haut Was unser größtes Organ alles kann	28
Basenstar Möhre*	32
Nein zu Osteoporose So unterstützt Plant-based-Kost unser Knochengerst	34
Superlecker basisch kochen* Die besten Frühlingsrezepte	38
Pimp your Grill & Pfannengenus Die vegane Käsealternative für den Grill	56
PRAL-Tabelle Sauer oder basisch – der Überblick	58
Basenbooster Früchte Mineralstoffhits von Apfel bis Zitrone	60

INHALT

Convenience, aber gesund Über den Bio-Food-Hersteller Nabio	64
Food Scout: Tee und Wasser* Trinken für die Basen-Balance	68
Basenstar Spinat*	76
Basentabletten und Co Sind Supplemente sinnvoll?	78
Gesund, lecker – und fertig Basische Convenience-Produkte aus dem Supermarktregal	80
Trends und Produkte für Veggies	82
Green Protein* Pflanzliches Eiweiß schlau kombinieren	86
Basenstar Zucchini*	90
Die Weichen stellen Basenfasten als Kick-off für eine gesunde Lebensweise	92
Aha: Das Wichtigste zum Schluss Die Basen-Basics zusammengefasst	98
Impressum	97
Rezepte *Titelthemen	

FIT FOOD GUIDE

- WENIG KCAL**
Hauptgerichte < 450 kcal,
Vorspeisen, Suppen, Snacks
und Desserts < 150 kcal,
Getränke < 140 kcal/l
- VEGAN**
ohne Lebensmittel tierischen
Ursprungs, inklusive Honig
- VEGGIE**
ohne Fleisch, Fisch, Geflügel
und Gelatine
- BALLASTSTOFFE**
besonders reich an Ballaststoffen
> 2 g pro 100 kcal
- GUTE FETTE**
reich an mehrfach
ungesättigten Fettsäuren
> 0,8 g pro 100 kcal
- LOW CARB**
< 30 % der Kalorien
aus Kohlenhydraten
- HIGH PROTEIN**
> 20 % der Kalorien aus Eiweiß
- GLUTENFREI**
< 0,002 g Gluten pro 100 g
- LACTOSEFREI**
< 0,1 g Laktose (Milchzucker)
pro 100 g
- ZUCKERFREI**
Süßspeisen und Getränke: Ohne
Zucker, Honig, Kokosblütenzucker,
Sirups und künstliche Süßstoffe

Alles eine Frage der Balance

Sauer macht lustig? Leider macht es eher krank. Welche Folgen eine schleichende Übersäuerung hat und wie wir beim Essen gegensteuern können, wollte **FOODSPEZIAL**-Chefredakteurin Christine Felsing von Professor Dr. Jürgen Vormann wissen



DER EXPERTE

PROF. DR. JÜRGEN VORMANN ist Ernährungswissenschaftler und Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München, das er bis heute leitet. Seine Forschungsschwerpunkte sind Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt.

Belächelt, bekämpft, akzeptiert: Warum ist Basenfood noch Reizthema auch unter Experten? Purer Grabenkampf zwischen alternativen Naturheilern und akademischer Medizin?

Auch unter Experten ändert sich die Meinung. Es wird immer mehr erkannt und akzeptiert, dass ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ein wesentlicher Aspekt der Gesunderhaltung ist. Bisher wurde in der Medizin der Säure-Basen-Status überwiegend durch Messung des pH-Wertes des Blutes bestimmt. Das sagt aber über den allgemeinen Säure-Basen-Haushalt des Körpers nur bedingt etwas aus. Unser Körper achtet nämlich darauf, diesen Wert extrem konstant zu halten und um dies zu gewährleisten, werden andere Kompartimente herangezogen, wie zum Beispiel das Bindegewebe oder das Skelett. Werden von dort aber dann zu viele Basen abgezogen,

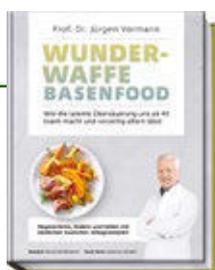
treten krankheitsrelevante Probleme wie Osteoporose auf (siehe auch Seite 34 ff.). Leider gibt es bis heute keine standardisierte Methode, eine chronisch leichte Übersäuerung im Körper nachzuweisen.

Säure-Basen-Balance: Was heißt das eigentlich konkret? Manches im und am Körper muss doch sogar sauer sein, also ist Säure doch per se nicht so schlecht ...

Säure-Basen-Balance bedeutet nicht, dass Säure generell gemieden werden muss. Es muss vielmehr dafür gesorgt werden, dass ausreichend Basen verfügbar sind, um einen eventuell auftretenden lokalen Säureüberschuss zu kompensieren. Daher geht es bei einer langfristigen basenüberschüssigen Ernährung auch nicht darum, Säurelastiges komplett vom Speiseplan zu streichen, sondern darum, auf eine ausreichende Zufuhr basischer Lebensmittel zu achten, sodass immer genügend basischer „Puffer“ vorhanden ist.

Warum können wir unserem Organismus nicht (mehr) vertrauen, dass er den Säure-Basen-Haushalt schon allein regulieren und puffern wird?

Unsere Vorfahren haben sich sehr lange überwiegend pflanzlich und natürlich – und damit basenüberschüssig – ernährt.



„Wunderwaffe Basenfood“ von Prof. Dr. Jürgen Vormann, Becker Joest Volk Verlag, 2021, 29,95 Euro



IM DARM MACHT SAUER LUSTIG

TEXT: MATTHIAS BAUM

Nicht umsonst gilt der Darm als *das* zentrale Organ für unsere Gesundheit und unser Immunsystem! Welche Abläufe im Körper damit zusammenhängen und wie wir diese mit einer basenreichen Ernährung unterstützen können, erklärt der Hamburger Gesundheitswissenschaftler Matthias Baum

EIN HOCH

AUF DIE HAUT



**BASEN-
BALANCE
FÜR DIE
HAUT**

TEXT: ROLAND JENTSCHURA

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und hat damit zahlreiche Aufgaben. Eine ihrer wichtigsten Funktionen: Sie springt im Säure-Basen-Haushalt als Ausscheidungsorgan ein. Was das genau bedeutet und wie man mit der richtigen Pflege und Ernährung viel für schöne, gesunde Haut tun kann, erklärt Basenexperte Roland Jentschura

Was habe ich mich damals gehasst für meine Neurodermitis,“ erinnert sich Roland Jentschura an seine Zeit mit 15. Im Sommer mit kurzen Sachen oder beim Schwimmen war er der Aussätzige. Seine Füße, Kniekehlen, Armbeugen, der Hals und das Gesicht waren blutig aufgekratzt. Heute weiß der 50-jährige Diplom-Oecotrophologe, dass es zu seinem Besten war: „Hautprobleme sind unangenehm. Neurodermitis ist im wahren Sinne des Wortes „ätzend“. Aber meine Haut wollte mir nur helfen, in der Säure-Basen-Balance zu bleiben! Ich habe gelernt, meine Haut zu lieben und sie entsprechend von innen und außen zu pflegen.“

Um seine Haut zu lieben, braucht es die zentrale Erkenntnis und das weitreichende Verständnis, dass unsere Haut ein Ausscheidungsorgan ist. Was genau diese



STARKES PAAR

Wertvolles Eiweiß aus Mozzarella kombiniert mit viel Grün, wertvollen Kernen und gutem Öl – eine tolle Verbindung.



» Rezept aus:

MEINE WUNDERBARE BASENKÜCHE

- 300 g grüner Spargel
- 250 g Brokkoliröschen
- 250 g Mangold
- 150 g Zuckerschoten
- je 1 EL Pinien- und Kürbiskerne
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- 200 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Kürbiskernöl
- 200 g Mini-Büffelmozzarellakugeln

BÜFFELMOZZARELLA AUF GRÜNEM GEMÜSE

1 Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel im unteren Drittel schälen und schräg dritteln. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Mangold waschen, putzen, die Stiele abschneiden und in etwa ½ cm breite Stücke, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Zuckerschoten verlesen und waschen, größere Schoten schräg halbieren.

2 Pinien- und Kürbiskerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel, Brokkoliröschen und Mangoldstiele darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden etwa 5 Minuten

braten. Zuckerschoten und Mangoldblätter dazugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Brühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten bissfest dünsten.

4 Das Gemüse auf vier Teller verteilen, mit dem Zitronensaft und Kürbiskernöl beträufeln. Mini-Mozzarellakugeln abtropfen lassen und auf dem Gemüse verteilen. Mit den Kernen bestreut servieren



Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Für 4 Portionen

**Nährwerte pro Portion: ca. 400 kcal
32 g Fett, 9 g Kohlenhydrate
16 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe**

TEXT: NINA SUSANN SCHMIDT

Ausreichend Protein aufzunehmen ist für den Körper unerlässlich. Gerade proteinreiche Lebensmittel sind aber in der Regel sehr säurebildend. **FOODSPEZIAL** erklärt, wie man seinen Eiweißbedarf lecker deckt, ohne den Säure-Basen-Haushalt zu belasten

Eine ausreichende Proteinaufnahme ist für einen gesunden und normal funktionierenden Körper unverzichtbar. Aus den Bausteinen von Proteinen, den Aminosäuren, werden im Körper unzählige wichtige Strukturen gebildet, darunter Bestandteile von Haut, Haaren und Muskeln sowie Antikörper und zahlreiche Enzyme, die lebenswichtige biochemische Reaktionen katalysieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für gesunde Erwachsene eine Proteinaufnahme von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 70 Kilogramm schwere Person sollte also mindestens 56 Gramm Protein pro Tag über Essen und Trinken aufnehmen. Durch eine ausgewogene Ernährung mit Fleisch und Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten sowie pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen ist das einfach machbar.

VOR ALLEM DIE PROTEIN-QUALITÄT ZÄHLT

Neben ihren wertvollen Funktionen haben Proteine gleichzeitig aber bei ihrer Verstoffwechslung einen sehr säurebildenden Effekt. Denn beim Proteinabbau entstehen im Körper säurebildende schwefelhaltige Aminosäuren (Cystein und Methionin) und Phosphor, die bei übermäßigem Vorkommen die Säure-Basen-Balance des Körpers stören können. Ein hoher Eiweißgehalt geht also immer einher mit einer höheren Säurebelastung. Auch das in Proteinquellen enthaltene Purin wird im Körper durch die Verstoffwechslung zu Harnsäure, die im Übermaß zu Übersäuerung beitragen kann und vor allem für Gichtpatienten gefährlich ist.

Protein zu vermeiden ist aber natürlich nicht die Lösung – wir brauchen dringend ausreichend Eiweiß. Auf die Art und vor allem Quelle kommt es an. Mit einer klugen Auswahl der Proteinquellen kann der Bedarf gedeckt werden, ohne den Säure-Basen-Haushalt zu belasten. Zwar haben Fleisch, Fisch und Milchprodukte einen hohen Eiweißgehalt und eine gute biologische Wertigkeit – die enthaltenen Aminosäuren entsprechen also gut dem Aminosäurebedarf des Körpers, der sie zum Aufbau körpereigener Proteine benutzt. Gleichzeitig enthalten tierische Eiweißquellen aber auch deutlich mehr schwefelhaltige Aminosäuren und Purin als pflanzliche. Sie sind damit einer der größten Säurebildner im Körper.

SCHLECHTE UND GUTE SÄUREBILDNER

Zu einer ausgeglichenen Säure-Basen-Balance gehören zwar auch Säurebildner,

aber dafür sind vollwertige, pflanzliche Proteinquellen die erste Wahl. Viele pflanzliche Lebensmittel stehen den tierischen in Proteingehalt und -qualität zudem in nichts nach und bilden bei der Verstoffwechslung zwar auch Säure im Körper, aber wesentlich weniger als Fleisch, Milch und Co. Außerdem sind sie in ihrer ernährungsphysiologischen Qualität abgesehen vom Säurebildungspotenzial wertvolle Bestandteile einer gesunden



DIE AUTORIN

Ernährungswissenschaftlerin NINA SUSANN SCHMIDT (B.SC.) deckt ihren Eiweißbedarf vor allem über pflanzliche Lebensmittel. Neben der dadurch begünstigten zusätzlichen Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen bleibt so auch ihr Säure-Basen-Haushalt in Balance.

PFLANZLICHES PROTEIN IST KLIMAFREUNDLICH

Den täglichen Proteinbedarf aus pflanzlichen Quellen zu decken, tut nicht nur dem Säure-Basen-Haushalt gut, sondern ist auch aus ökologischen Gründen sinnvoll. Denn Studien zur CO₂-Bilanz verschiedener Ernährungsweisen zeigen, dass eine vegane Ernährung die mit Abstand ökofreundlichste ist, gefolgt von einer vegetarischen. Die Herstellung von Lebensmitteln ist für ein Viertel der Treibhausgas-Emissionen ver-

antwortlich und ein großer Teil davon fällt auf die Produktion von tierischen Proteinquellen, allen voran Fleisch. Während beispielsweise die Erzeugung von Rindfleisch knapp 50 Kilogramm CO₂-Äquivalent (alle klimaschädlichen Gase zusammen, umgerechnet auf die Klimawirkung von Kohlendioxid) pro 100 Gramm verursacht, sind es bei Getreide rund 2,7 Kilogramm, bei Erbsen sogar nur etwa 400 Gramm.



>> Vielseitig:
Anstelle der Äpfel können
auch Kiwis oder andere
Obstsorten verwendet werden.

BASISMÜSLI

dazu immer verschiedene Obst- und Gemüsesorten esse, bekomme ich jede Menge basische Mineralstoffe. Eine Nahrungsergänzung mit Basenpulvern ist dann nicht nötig. Gerade Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie und Rote Bete sind besonders reich an basischen Mineralstoffen.

Es gibt natürlich Ausnahmen: Bei bestimmten Krankheitsbildern wie zum Beispiel chronischen Nierenfunktionsstörungen können Basentabletten notwendig werden (siehe dazu auch Seite 78/79). Aber für die meisten von uns, die wir mehr oder weniger nur unsere „Zipperlein“ haben oder im Idealfall gesund sind, sind solche Tabletten beim Basenfasten nicht nötig.

WELCHES UMFELD IST GEEIGNET?

Ob es besser ist, im Alltag, im Urlaub oder in einem speziellen Basenfasten-Hotel zu fasten, kann man so pauschal nicht sagen. Das hängt ein wenig davon ab, was für ein Typ ich bin und was ich genau mit dem Basenfasten bezwecken möchte. Wenn ich eine Woche im normalen Arbeitsalltag Basenfasten mache, brauche ich entweder einen starken Willen oder ich finde „Basenfastenmitfaster“, die diese Woche im Büro mitbegleiten. Das Rahmenprogramm kann im Alltagstrubel allerdings aus Zeitgründen etwas zu kurz kommen – nicht jeder hat vor oder nach der Arbeit Zeit für eine Stunde Bewegungsprogramm, einen Leberwickel, ein Basenbad, die Familie und schafft es dann auch noch, basisch und ausgewogen zu kochen. Daher haben wir, um auch Berufstätigen mit wenig Zeit eine möglichst entspannte und erfolgreiche Basenfasten-Woche zu ermöglichen, das „Rundum-Sorglos-Paket“, entwickelt, in dem alles, was man für eine Woche Basenfasten benötigt, enthalten ist (zu beziehen über www.bleiwacker.com). Wer Basenfasten vor allem als Auszeit vom gesamten „sauen“ Alltag und als ganzheitlichen Urlaub für Körper, Geist und Seele

- 2 Bananen
- 2 kleine Äpfel
- 1 kleine Orange
- 6 EL Erdmandelflocken
- 10 Mandeln

- 1 Bananen schälen. 1 Banane mit einer Gabel zerdrücken, die andere in Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben.
- 2 Äpfel waschen, fein reiben und dazugeben. Orange auspressen und den Saft mit den Erdmandelflocken unter die anderen Zutaten mischen. Das Müsli auf zwei Schalen verteilen.
- 3 Die Mandeln klein hacken und über das Müsli streuen.



Zubereitungszeit ca. 10 Min.
Für 2 Portionen

erleben möchte, für den ist der Aufenthalt in einem Basenfasten-Hotel eine prima Alternative. Besonders empfehlenswert sind die 30 als Wacker Basenfasten Hotels zertifizierten Häuser: Von der Nordsee bis nach Meran, von einfach und gemütlich bis edel und superschick, in allen Preislagen bieten sie dem Gast ein Alles-inklusive-Programm mit basischer Vollpension an. So ein Urlaub ist vor allem für diejenigen passend, die Basenfasten fernab vom Alltagsstress in entspannter Atmosphäre machen möchten. Manche Hotels bieten die Kur dabei in kleinen Gruppen an, auch oft in Kombination mit Yoga. Andere Häuser wiederum sprechen Individualreisende an, denen vor allem Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten wichtig sind. Auf www.basenfasten.de sind die Wacker Basenfasten Hotels zu finden.

MUSS ICH MICH VORBEREITEN?

Es ist sinnvoll, drei Tage vor Beginn der Basenfastenkur auf Kaffee, Schwarztee und andere koffeinhaltige Getränke und Lebensmittel zu verzichten. Damit vermei-



VEGAN

BALLAST
STOFFE

LACTOSE
FREI

Nährwerte pro Portion: ca. 380 kcal,
13 g Fett, 65 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe

det man die sonst üblichen Umstellungsschwierigkeiten wie Müdigkeit, Schläppheit und Kopfschmerzen in den ersten drei Tagen und man fühlt sich ab dem ersten Basenfastentag wohl. Wer viel tierisches Eiweiß und/oder sehr viel Brot und Teigwaren zu sich nimmt, tut gut daran, ebenfalls drei Tage vor dem Basenfasten-Beginn die Mengen bereits zu reduzieren und mehr Obst und Gemüse zu essen.

WIE GEHT ES DANACH WEITER?

Basenfasten kann der optimale Einstieg in eine grundlegende Änderung der Ess- und Lebensgewohnheiten sein, quasi ein Reset. Danach kann man direkt in die basische Ernährung einsteigen – also neben 80 Prozent Basischem auch wieder 20 Prozent „Saures“ essen bzw. trinken. Wichtig ist, einige gesunde Rituale langfristig im Alltag zu etablieren: zum Beispiel regelmäßiges Essen, Kräutertee anstelle von Kaffee, keine Zwischenmahlzeiten, mehr Bewegung, mindestens acht Stunden Schlaf und jeden Tag ein kleines Entspannungsprogramm.